

False diete, veri danni: stop fake news

La lezione delle sorelle Hrelia ospiti del Festival della scienza medica: meno Google

«Il dottor Google è considerato il più grande esperto scientifico a livello mondiale in tema di alimentazione. Ma

certe diete, oltre a essere costose, possono essere dannose per la salute». È l'avvertimento lanciato dalla tossico-

loga Patrizia Hrelia, che insieme alla sorella Silvana (anche lei docente all'Alma Mater) ieri ha parlato di «Fake news e

sicurezza alimentare» al Festival della scienza medica. E la dieta emiliana? «L'importante è non esagerare».

a pagina **6 Baccaro**

Cibo, la crociata delle sorelle prof «Troppi credono alle fake news»

Patrizia e Silvana Hrelia: non basta il dottor Google per una dieta corretta

Il caso

di **Andreina Baccaro**

«Il dottor Google è oggi considerato il più grande esperto scientifico a livello mondiale in tema di diete e alimentazione». L'osservazione è di Patrizia Hrelia, docente di Tossicologia dell'Alma Mater, ma non è solo una battuta. Lo dicono i dati del Censis: il 25% degli italiani partecipa a community, blog o chat incentrate sul cibo. È questo il dato su cui si è ragionato ieri pomeriggio, nell'ambito del Festival della scienza medica, nel panel «Fake news e sicurezza alimentare».

«In Rete — prosegue la tossicologa — si trova un'infinità di diete senza questo e quello,

ma se non si hanno vere intolleranze o allergie, se non si è in presenza di una patologia, le diete per celiaci, ad esempio, oltre a essere costose possono essere dannose e causare carenze di principi nutritivi essenziali per la nostra salute». La dieta vegana ad esempio, sottolinea la professoressa, «comporta squilibri nelle quantità di ferro e vitamina B, che possono causare gravi danni soprattutto nei primi anni di vita».

A discutere di bufale sul cibo, oltre alla tossicologa, c'erano il presidente della società italiana di Farmacologia Giorgio Cantelli Forti e Silvana Hrelia, sorella di Patrizia, anche lei docente all'Alma Mater di Biochimica. Anche la dieta emiliana, secondo le due esperte, è vittima di una demonizzazione: «Non si può certo dire che sia una dieta light, ma se pensiamo al tortellino, al parmigiano, al maiale, contengono tutti principi di cui il nostro corpo ha bisogno. Sono le dosi che fanno la differenza, nessun alimento è

velenoso. Pensiamo alla pasta ripiena con la zucca: è un tesoro della nostra cucina e in più è un comfort food, quello cioè che soddisfa un bisogno emotivo, che dà un piacere edonistico. Se riusciamo a conciliare il piacere con la salute non abbiamo nulla da temere».

«Uno studio del Censis — prosegue Silvana Hrelia — ha spiegato che il 90% degli italiani digita su Google ricerche su salute e alimentazione, anche se la metà ha dubbi sulla reale credibilità delle fonti. Eppure un'informazione veicolata dai social viene ritenuta più affidabile di articoli e notizie pubblicate dalla carta stampata, anche su testate storiche che hanno alle spalle una storia di affidabilità». A proposito di fake news, allora, gli esempi più rappresentativi per le due docenti sono le carni rosse e l'olio di palma. «L'associazione tra carni rosse lavorate e rischio di cancro — osserva Patrizia Hrelia — è una demonizzazione alimentare che non ha fondamento

scientifico. Non esiste alcun alimento che da solo può causare il cancro. Tutto dipende dalla modalità e dalla quantità di assunzione. È dovuta intervenire l'agenzia internazionale per la ricerca sul cancro per spiegare che anzi la carne rossa deve essere consumata, ma in dosi inferiori ai 500 grammi a settimana, è la cottura su barbecue e sulla griglia che può generare sostanze tossiche».

Proprio grazie, o a causa, di una campagna informativa molti marchi dell'industria alimentare si sono piegati a eliminare l'olio di palma, ma secondo le esperte «tutti i tipi di olio a elevate temperature producono residui tossici per l'organismo. Peraltro bandire l'olio di palma non ha nessun miglioramento dal punto di vista nutrizionale se continuo a mangiare tante merendine». La raccomandazione, allora, è «tornare alla piramide alimentare. Nulla di nuovo, ma mangiare tutto con moderazione», assicura la tossicologa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I dati del Censis

Il 25 per cento degli italiani partecipa a community, blog o chat incentrate sul cibo



Kermesse
Il Festival
della Scienza
medica,
che si chiuderà
domani,
è arrivato
alla sua quarta
edizione



Patrizia Hrelia
La dieta
vegana
comporta
squilibri
nelle
quantità
di ferro e
vitamina B



Silvana Hrelia
La cucina
emiliana?
Sono le dosi
che fanno la
differenza,
nessun
alimento
è velenoso

